N° 215.

ESSAI

SUR L'INFLUENCE

DES ALIMENS ET DES BOISSONS

SUR

LE MORAL DE L'HOMME;

THÈSE

Présentée et soutenue à la Faculté de médecine de Paris, le 1er août 1834, pour obtenir le grade de Docteur en médecine;

PAR EDUARDO FERREIRA-FRANÇA, de Bahia

(Brésil);

Bachelier ès-lettres et ès-sciences.

Certains alimens, certaines boissons engourdissent les facultés de l'esprit; d'autres, au contraire, éveillent la pensée, irritent les passions. ADELON, Phys. de l'homme.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE,

rue des Maçons-Sorbonne, n° 13.

1834.

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS.

Professeurs.

M. ORFILA, Doyen.	MM.
Anatomie	CRUVEILHIER.
Physiologie	BÉRARD, Président.
Chimie médicale	ORFILA.
Physique médicale	PELLETAN.
Histoire naturelle médicale	RICHARD.
Pharmacologie	DEYEUX.
Hygiène	DES GENETTES.
Pathologie chirurgicale	MARJOLIN, Suppléant. GERDY.
Pathologie médicale	DUMÉRIL. ANDRAL, Examinateur.
Pathologie et thérapeutique médicales	BROUSSAIS.
Opérations et appareils	RICHERAND.
Thérapeutique et matière médicale	ALIBERT.
Médecine légale	ADELON.
Accouchemens, maladies des femmes en couches et des enfans nouveau-nés	MOREAU.
Clinique médicale	FOUQUIER. BOUILLAUD, Examinateur. CHOMEL. ROSTAN, Examinateur.
Clinique chirurgicale	JULES CLOQUET. DUPUYTREN. ROUX.
Clinique d'accouchemens	DUBOIS (Paul).

Professeurs honoraires.

MM. DE JUSSIEU, LALLEMENT, DUBOIS.

Agrégés en exercice.

MM.

Bayle.
Bérard (Auguste).
Blandin.
Boyer (Philippe).
Briquet.
Brongniart.
Broussais (Casimir).
Cottereau.
Dalmas.
Dubled.
Guérard.

MM.

Hatin.
Hourmann.
Jobert, Examinateur.
Laugier, Examinateur.
Lesueur.
Martin-Solon.
Piorry, Suppléant.
Requin.
Royer-Collard.
Sanson (aîné).
Sanson (Alphonse).
Trousseau.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MON PÈRE

ET

A MA MÈRE.

A MA FAMILLE

ET

A MES AMIS.

E. FERREIRA-FRANÇA.

AVANT-PROPOS.

La médecine offre tant d'objets dignes de notre attention, qu'il est bien difficile pour un élève, à peine initié dans l'étude de cette science, de faire le choix du sujet de sa dernière épreuve.

Et si le choix est difficile, l'exécution l'est bien plus encore.

Mais cette épreuve si ardue est très-utile; car elle nous habitue à réfléchir sur une matière, et à mettre de l'ordre dans nos idées.

Parmi les connaissances qui font partie du vaste domaine de la médecine, l'étude de l'homme moral est une des plus intéressantes et des plus utiles à examiner. Mais les recherches qu'on doit faire pour bien connaître ce moral sont très-multipliées; car il faut l'examiner chez l'homme sain et chez l'homme malade, l'étudier dans toutes les modifications qu'il éprouve par les diverses circonstances où l'homme peut se trouver.

Et dans ces recherches il ne faut jamais séparer l'homme moral de l'homme physique; car c'est en oubliant cette vérité qu'on s'expose à faire le roman de notre intelligence, au lieu d'en tracer l'histoire.

Convaincu que les phénomènes qui se passent journellement sous nos yeux sont ceux qui méritent le plus notre attention, j'ai pensé que l'examen de l'influence sur le moral des substances qui nous servent d'alimentation était très-utile à faire.

Et n'ayant pas assez de connaissances et l'expérience nécessaire pour bien traiter, par moi seul, un pareil sujet, j'ai consulté la plupart des auteurs qui en ont parlé, et j'ai tâché de mettre en ordre les différens matériaux que j'ai recueillis; et je n'ai pas tardé à voir

que si la matière n'était pas encore exempte de toute obscurité et de points contestables, elle offrait cependant des faits positifs et dignes de toute notre attention.

J'ai divisé ma dissertation en quatre parties : dans la première je parle des alimens, et je les considère sous différens rapports ; dans la deuxième, je traite des différentes espèces de boissons ; dans la troisième, je considère les différens genres d'alimentations ; et enfin dans la quatrième partie je déduis les conséquences qui sont renfermées dans les considérations que j'ai émises.

Si dans le cours de cette dissertation il m'arrivait par hasard de ne pas citer les auteurs à qui je dois les idées que j'ai consignées, c'est que je ne me rappelais pas à qui j'en étais redevable.

Avant de terminer, j'éprouve le besoin de rendre publique toute ma reconnaissance envers MM. les professeurs *Bérard* aîné et *Hourmann*, qui n'ont jamais cessé de m'honorer de leurs leçons et de leur amitié : leur souvenir restera à jamais gravé dans mon cœur.

Dans ce travail j'ai fait tous mes efforts pour être un peu utile : et j'espère que ce faible essai trouvera auprès des illustres professeurs de la Faculté la même indulgence qu'ils m'ont toujours accordée, indulgence qui m'est d'autant plus nécessaire, qu'écrivant dans une langue étrangère il m'a été presque impossible d'exprimer mes idées avec toute la clarté et la correction que l'on pourrait désirer.

ESSAI

SUR L'INFLUENCE

DES ALIMENS ET DES BOISSONS

SUR

LE MORAL DE L'HOMME.

INTRODUCTION.

L'ENCÉPHALE est un appareil qui jouit de plusieurs fonctions, et ces fonctions sont ce qu'on appelle les *facultés intellectuelles* et *affectives*.

Le moral est le produit de ces diverses fonctions.

A chaque modification de l'encéphale correspond une modification dans ses fonctions, et par suite dans le moral; et toute modification du moral indique une modification dans les fonctions de l'encéphale, et celle-ci en suppose une dans l'organe lui-même.

La sphère de notre moral est non-seulement en raison du nombre des facultés dont nous sommes doués, mais dépend encore du degré d'activité de ces mêmes facultés; car un individu pourrait bien posséder les mêmes facultés qu'un autre ; mais si ces facultés n'ont pas le même degré d'énergie, sa sphère morale sera plus limitée.

Ainsi, tout ce qui tendra à augmenter ou à diminuèr l'activité des facultés tendra à étendre ou à resserrer les limites de notre moral.

Sans doute les différens modificateurs de l'encéphale ne lui donneront pas des facultés qu'il ne possède pas, et qui dépendent de son organisation plus ou moins parfaite; mais ces différens modificateurs peuvent agir de manière à engourdir toutes les facultés, à engourdir les unes et exalter les autres, ou bien enfin à les exalter toutes à la fois.

Et ici l'on voit déjà la grande puissance de l'éducation, qui a pour objet de faire taire certaines facultés, de faire prédominer certaines autres, ou de leur donner une autre direction, et qui par ce moyen peut changer totalement, ou du moins modifier d'une manière avantageuse ou nuisible le moral de l'homme.

Les divers organes dont l'encéphale est composé s'envoient réciproquement des influences, et se font connaître pour ainsi dire les uns aux autres ce qui se passe en chacun d'eux; et de là s'établit ce *consensus* mutuel, qui produit l'unité de la conscience. Aussi, un homme, dominé par un penchant ou une faculté quelconque, met-il en jeu les autres facultés avec lesquelles elle a le plus de rapport, et dont elle a besoin.

Les différens organes de notre économie, et les différens corps de la nature, envoient aussi au cerveau des impressions diverses qui sont élaborées et fécondées dans cet organe, et la qualité de ces diverses impressions influe sur le moral. Et ainsi, deux individus doués du même nombre de facultés, et au même degré d'activité, devront avoir un moral différent si les impressions qu'ils reçoivent ne sont pas semblables; car avec des matériaux différens le cerveau produira des résultats fonctionnels différens.

Nous voyons que les états divers de nos organes et de nos facultés, les divers agens et les diverses circonstances qui nous entourent, influent puissamment sur le *caractère* de notre moral.

Pour bien connaître le moral de l'homme, il faut donc l'étudier sous divers points de vue; il faut non-seulement examiner la structure de l'organe ou des organes qui le produisent, étudier et déterminer leurs diverses fonctions, mais aussi connaître les modificateurs et les divers changemens qu'ils y font naître.

Car s'il est utile de connaître les facultés dont nous sommes doués, il est aussi de la plus grande utilité de connaître les changemens qu'elles éprouvent, afin de mieux les diriger.

De tout ce que nous avons dit, nous pouvons conclure qu'il n'y a que le médecin qui puisse étudier et diriger le moral de l'homme.

Comment, en effet, connaître le moral de l'homme, si on ignore les fonctions qui le produisent et les organes qui exécutent ces fonctions? Comment diriger le moral de l'homme si on ne le connaît pas, et si on ignore ces modificateurs et leur action?

Il faut que toutes ces institutions qui ont pour but d'influer sur le moral de l'homme viennent se placer sous la science du médecin, et recevoir ses conseils.

Et la médecine, déjà si utile, puisqu'elle détruit les maladies qui menacent notre existence, la médecine, en appréciant mieux toute sa mission, doit aspirer au perfectionnement des races humaines.

Parmi les divers modificateurs de notre économie morale, ceux dont l'influence est quotidienne doivent fixer notre attention, et les substances qui servent à notre alimentation doivent, sous ce rapport, être particulièrement étudiées.

L'influence des alimens sur l'économie animale est très-étendue et très-marquée.

L'usage exclusif et long-temps continué d'un genre de nourriture change toute notre organisation.

Les alimens et les boissons influent sur notre moral, ou directement en changeant la manière d'être de l'encéphale, ou bien ils n'y

influent qu'indirectement en changeant la manière de sentir des autres organes, qui dès-lors envoient au cerveau des matériaux différens, qui vont donner au moral un caractère nouveau.

En examinant la manière d'agir des alimens et des boissons sur notre système nerveux, nous voyons que quelques-uns tendent à diminuer et la sensibilité générale et celle du cerveau, et par conséquent l'activité des facultés; d'autres au contraire exaltent toutes ces facultés; d'autres enfin tendent à exalter quelques unes seulement.

Et des effets qui, au premier abord, paraissent tout à fait semblables, lorsqu'on les examine avec attention diffèrent autant entre eux que les alimens eux-mêmes : ainsi, parmi les alimens qui tendent à diminuer la sensibilité, tous ne donnent pas à cette sensibilité le même caractère d'engourdissement; et dans cet effet général on voit encore certains traits qui différencient leur action.

On a dit que les alimens et les boissons influaient sur le cerveau, et par conséquent sur le moral, de la même manière que sur les autres organes; et qu'ainsi il était inutile et même nuisible de traiter de leur influence spéciale sur le moral.

Mais d'abord, il existe des alimens et des boissons qui agissent d'une manière spéciale sur le cerveau, et par conséquent sur le moral.

La manière d'agir du café et celle du vin n'est pas la même; car l'un produit l'ivresse, que le premier dissipe; ainsi, ils offrent deux résultats différens qui indiquent deux actions différentes.

Le thé et le café ne produisent-ils pas des effets différens? Le café tend à activer les fonctions du cerveau, tandis que le thé tend à les engourdir; l'un produit l'insomnie, et l'autre des spasmes.

Quant aux alimens, les viandes, en même temps qu'elles donnent de la force aux muscles, tendent à imprimer de l'activité et de la vigueur à tout le système nerveux; tandis que les féculens, qui nourrissent très-bien, et donnent aussi un grand degré de force corporelle, tendent au contraire à engourdir les fonctions du système cérébral.

En outre, je ne trouve rien de surprenant dans cette action spéciale, puisqu'il y a des alimens qui influent spécialement sur d'autres organes : les asperges, par exemple, qui donnent une odeur particulière à l'urine ; et on sait que la nature des alimens influe sur les principes mêmes de l'urine, et on a déjà mis à profit cette connaissance pour empêcher les progrès de certaines maladies de l'appareil urinaire. Et s'il n'est ni absurde ni inutile d'étudier l'influence des alimens sous le rapport de la sécrétion urinaire, pourquoi le serait-il sous le rapport des fonctions mentales ?

En second lieu, en supposant même que les alimens influent sur le cerveau de la même manière que sur les autres organes, nous ne devons pas négliger cette étude, parce qu'elle nous fait mieux connaître les alimens, et de plus qu'elle nous donne des notions plus multipliées sur les fonctions du cerveau et leur manière d'agir ; et que cette étude peut fournir des données très-utiles pour l'éducation de l'homme.

Sans doute, nous ne connaissons pas encore assez bien cette influence des alimens sur le moral ; et c'est la raison qui fait que les moyens qu'elle nous procure pour modifier ce moral ne sont pas assez précis ; mais observons la nature, faisons des expériences, n'établissons rien qui ne soit avéré par les faits, et nous avancerons dans cette étude comme dans toutes les autres.

Sachons allier les recherches de la philosophie à celles de la médecine; faisons marcher de front ces deux sciences, qui, de tout temps, se sont envoyé de mutuelles lumières.

Et si nous ne pouvons faire aucun progrès dans la philosophie sans connaître la médecine, celle-ci marchera bien lentement, et toujours d'un pas incertain, si ceux qui la cultivent ignorent les procédés de notre intelligence. Et en outre, comment guérir souvent les maladies, si le médecin ne connaît pas le moral de l'homme.

Aussi il est bien vrai de dire qu'on ne peut être philosophe sans être médecin, ni médecin sans être philosophe.

Ne pouvant pas embrasser avec le même zèle toutes les sciences,

du moins n'ignorons pas complètement les découvertes que toutes ont faites. En cultivant plus particulièrement une d'elles, faisons la participer aux progrès des autres; car toutes les sciences s'enchaînent, et les progrès de l'une hâtent les progrès des autres.

Réunissons tous nos efforts afin de faire jouir l'humanité de tous les bienfaits des lumières; perfectionnons les hommes afin de les rendre plus heureux; et que dans toute notre carrière et à chaque instant de notre vie, nous ayons pour but de nos travaux, le bien-être de nos semblables!

PREMIÈRE PARTIE.

DES ALIMENS.

CHAPITRE PREMIER.

DES ALIMENS PAR RAPPORT AU RÈGNE QUI LES FOURNIT.

La distinction des alimens en animaux et végétaux est une des plus intéressantes à faire. Et sous le rapport du moral, l'étude de ces deux genres d'alimens offre des comparaisons utiles à établir.

Le règne minéral, ne fournissant aucune substance alimentaire, ne sera examiné que dans un autre endroit.

§ Ier. *Alimens animaux.*

Les alimens animaux donnent un sentiment de vigueur et de bien-

être intérieur ; ils procurent au système nerveux plus de ton et d'activité, et au système musculaire la force unie à l'énergie.

De cette augmentation de la force et de la vitalité résulte un sentiment d'assurance et de résolution.

Les hommes soumis à la nourriture animale sont courageux, audacieux, entreprenans; leurs passions sont violentes et sans frein, aucun obstacle ne les arrête ; au contraire, tout ce qui contrarie leurs penchans ne fait qu'augmenter en eux cette énergie et cette persévérance qui les caractérisent : ils aiment tout ce qui peut présenter de grandes difficultés, car ils ont conscience de leur force, et ont besoin de les exercer.

Aussi sont-ils actifs; et le repos les fatigue.

De ce sentiment de force résulte qu'ils sont francs, incapables de toute action produite par la lâcheté.

Mais aussi cette habitude de tout emporter par la force les rend brutaux et grossiers, et ils ne tardent pas à devenir cruels, féroces et sanguinaires.

Très-capables de supporter les fatigues des plaisirs de l'amour, ils apportent dans leur accomplissement toute la rudesse de leur caractère.

Amis constans, ils deviennent des ennemis implacables.

La colère, l'ambition, l'amour de la domination, fermentent dans ces âmes vigoureuses.

Ces hommes aiment l'indépendance et ne peuvent supporter le moindre esclavage, dont ils secouent bientôt les chaînes.

Ce grand degré de force corporelle, lorsqu'il est porté trop loin, cette fibre raide et ferme, produite par une nourriture animale exclusive, donne sans doute beaucoup d'énergie à certaines facultés; mais il est contraire à cette délicatesse de sensibilité, cette élévation de l'imagination, cette acuité du jugement si nécessaires à l'exercice de la pensée.

Aussi on remarque qu'en général les hommes nourris de cette manière n'ont pas une intelligence très-développée.

Tout cela est prouvé par les faits.

Les nations carnivores ont toujours été belliqueuses, courageuses, indomptables; aimant les conquêtes et asservissant les paisibles frugivores.

Voyez ces hordes sauvages vivant du produit de leur chasse; comme elles sont courageuses, mais féroces!

Les anciens Grecs et Romains, vivant de chair, étaient vigoureux et belliqueux.

On a attribué tout cela au climat: sans doute le climat indique d'avance le genre de nourriture dont doit user un peuple; mais le climat tout seul ne produit pas ces effets, et le genre de nourriture y contribue puissamment; car nous savons que les Indiens du continent qui vivent de végétaux, sont doux et compatissans; tandis que les Japonais, qui habitent au même degré de latitude, mais qui se nourrissent d'animaux, sont courageux, cruels et pervers.

Homère fait des Cyclopes mangeurs de chair des hommes affreux, et des Lotophages un peuple si aimable, qu'aussitôt qu'on avait essayé de leur commerce, on oubliait jusqu'à son pays pour vivre avec eux. (*Tourtelle.*)

Si nous jetons les regards sur les mœurs des animaux, nous voyons que les carnivores sont plus vigoureux et plus féroces que les herbivores.

§ II. *Alimens végétaux.*

Le régime végétal a des propriétés bien différentes du régime animal.

Tandis que ce dernier tendait à donner un sentiment de force et de vigueur, le régime végétal tend, au contraire, à ralentir toutes les fonctions et produit un sentiment de faiblesse.

Ce sentiment de faiblesse engendre la timidité et l'irrésolution.

L'esprit devient doux et tranquille, mais faible et pusillanime.

Aussi les hommes soumis à la nourriture végétale sont faibles, paresseux, incapables des actions qui demandent de la résolution et de

la fermeté. Leurs passions sont sans énergie comme leur corps sans vigueur.

Ils sont d'un caractère sensible, paisible et compatissant.

Une diète végétale amollit le courage, éteint l'aiguillon des passions. C'est pourquoi les peuples frugivores sont si lâches et si facilement conquis. Esclaves, ils ne font que gémir et n'osent jamais secouer leur joug hautement.

N'ayant pas assez de courage pour affronter les dangers, ces hommes deviennent rusés et traîtres.

Cette faiblesse qu'ils éprouvent les rend superstitieux; ils craignent tout, même leur propre ombre; car, comme l'a dit saint Lambert, la superstition est la crainte des puissances invisibles.

Et des sectes religieuses, voulant rendre les hommes dociles à leurs leçons, soumis à leurs volontés, et incapables de penser, n'ont-elles pas employé le régime végétal exclusif, comme le plus propre pour atteindre leur but?

Mais en rendant ainsi les hommes lâches et vils, on les rend corrompus et scélérats.

Tout cela est encore prouvé par les faits.

Les peuples des Indes, vivant de végétaux, sont faibles et soumis, mais doux et tranquilles.

Arbuthnot a été témoin de beaucoup d'exemples d'irascibilité dans l'espèce humaine subjugués par la diète végétale.

Si nous passons aux animaux, nous voyons les herbivores plus faibles et plus paisibles que les carnivores.

Et d'après *W. Falconer*, des lions ont été dépouillés de leur férocité et rendus traitables et dociles en les nourrissant de végétaux.

Si un régime végétal, exclusif et long-temps continué, est si funeste au moral de l'homme, employé avec modération et dans des limites convenables, il est favorable à l'exercice de la pensée.

Ainsi, en modérant l'impulsion des passions, il est un bon préservatif de la pureté des mœurs : il rend les hommes plus doux et plus *humains*.

En diminuant la force corporelle, ou la maintenant dans un degré convenable, la sensibilité devient plus vive, les idées plus nettes, la conception plus facile.

Le grand Newton, lorsqu'il composait son Traité d'optique, se nourrissait de végétaux ; mais en même temps il usait de vin.

Les joueurs de profession, dit *W. Falconer*, qui sont obligés de calculer, d'avoir une mémoire facile, et d'être toujours aux aguets pour saisir le moindre avantage, évitent les repas de nourriture animale et se nourrissent surtout de végétaux.

Cette belle école de Pythagore, qui a produit tant d'hommes éclairés et sages, ne faisait-elle pas usage des végétaux dont l'action était contre-balancée par l'usage modéré de quelques viandes?

Bien plus, le régime végétal non seulement influe sur les passions, mais encore modifie puissamment l'organisation elle-même.

M. *Virey* dit que le chat sauvage, qui n'a que trois fois sa longueur d'intestins, en prend cinq fois par la domesticité, parce qu'il mange alors plus de végétaux.

CHAPITRE II.

DES ALIMENS SOUS LE RAPPORT DES PRINCIPES IMMÉDIATS QUI Y PRÉDOMINENT.

Dans le chapitre précédent nous n'avons pu donner que des considérations générales sur les effets des alimens animaux et végétaux; mais toutes ces considérations que nous avons émises ne sont pas applicables à tous les alimens qui composent chacune de ces classes: dans ce chapitre-ci, nous tâcherons de mieux apprécier les effets des alimens, en examinant l'influence de chaque genre en particulier.

De même que l'influence des alimens sur le moral est différente selon qu'ils proviennent du règne animal ou végétal, de même cette influence n'est pas la même pour chaque genre.

Et si nos recherches étaient susceptibles d'être portées à un haut degré de précision, nous verrions probablement que chaque aliment a une influence qui lui est propre; et on pourrait peut-être dire avec M. *Virey :* Chaque substance fournit son idée, c'est-à-dire modifie en un sens spécial notre système nerveux, et la sensibilité dont il est l'instrument.

Mais jamais nous n'arriverons à ce degré de précision, car il est prouvé que l'homme ne peut subsister d'un seul aliment; et l'effet de la détérioration de la santé viendrait masquer l'influence de l'aliment.

Nous suivrons dans cette exposition la classification admise par la plupart des auteurs.

§ Ier. *Alimens fibrineux.*

Les alimens qui ont pour base la fibrine, sont les chairs des mammifères et des oiseaux adultes. Ces alimens renferment aussi beaucoup d'osmazôme.

Ce que nous avons dit des alimens animaux en général s'applique à ce genre d'alimens; et peut-être qu'en traçant ces considérations nous n'avons eu en vue que ce genre d'alimens, comme celui dont l'usage produit un contraste frappant avec le régime végétal.

L'usage de ces alimens donne un degré très-prononcé de la conscience de la vigueur intérieure : les idées deviennent durables, tenaces et fortes, et ont même un certain degré d'opiniâtreté; les passions sont très-violentes et même féroces. Et, comme j'ai fait observer dans les considérations générales, l'usage exclusif de ces alimens est contraire aux travaux de l'esprit et à la pratique des vertus.

Mais leur usage très-modéré et tempéré par d'autres alimens, augmente l'activité du cerveau, rend le caractère noble et indépendant, et l'intelligence capable des plus belles pensées.

Les nations qui vivent de la chair des quadrupèdes et même des oiseaux, sont surtout celles qui remplissent les contrées septentrionales de l'Europe, telles que les Suédois, les Danois, les Russes, les Allemands et les Anglais; et dans l'Asie boréale, la plupart des hordes de Tatares et de Kalmoucks. On trouve dans leur génie une certaine rudesse, une fierté, une énergie et même une dureté d'âme plus ou moins caractérisées. Cette sorte de fermeté se métamorphose même en une invincible opiniâtreté chez les peuplades chasseresses et sauvages de l'Amérique septentrionale. (*J.-J. Virey.*)

§ II. *Alimens gélatineux.*

La gélatine forme la base de la chair des mammifères et des oiseaux très-jeunes, ainsi que de beaucoup de parties des animaux adultes.

Ce genre d'alimens diminue l'activité de la sensibilité, modère l'action de la pensée, porte le calme dans les passions, rend les hommes lourds et peu agiles.

Ainsi on voit que son usage n'est pas propre à donner à l'intelligence un degré de force convenable à ses exercices, et qu'il tend, au contraire, à diminuer l'action du cerveau.

Remarquons cependant que ces effets ne sont produits que par ces alimens où la gélatine prédomine beaucoup sur les autres principes; mais l'aliment fourni par les animaux qui ne sont pas très-jeunes ne paraît pas produire ces mauvais résultats, et semble, au contraire, propre à maintenir l'intelligence dans un degré de force favorable à ses travaux.

§ III. *Alimens albumineux.*

Ce sont les œufs, les huîtres, etc., et beaucoup de parties des mammifères, comme le cerveau, le foie, etc.

Ce genre d'alimens, quoique assez nourrissant, tend à diminuer le sentiment de force et d'énergie.

L'homme soumis à ce genre d'alimens devient faible, timide, pusillanime ; la sensibilité générale est affaiblie, et l'action du cerveau très-diminuée : aussi ces alimens sont contraires au développement de l'intelligence.

Quelques peuplades éparses des îles de la mer du Sud et de la Nouvelle-Guinée cherchent avec labeur une subsistance pénible sur le sable des rivages, pour y trouver des mollusques testacés : elles sont faibles, timides et d'une profonde stupidité ; elles sont encore traîtres, parce que, ne pouvant chasser de vive force les étrangers qui les affament en les visitant, elles y emploient la ruse. (*J. J. Virey.*)

§ IV. *Alimens dans lesquels la fibrine, l'albumine et la gélatine sont à peu près dans des quantités égales.* (*Ch.* Londe.)

Ces alimens sont les poissons : ils diffèrent des mammifères et des oiseaux, parce qu'ils n'ont aucune propriété excitante.

L'usage exclusif du poisson rend inerte, apathique, insensible.

Les peuples ichthyophages sont stupides, grossiers, sauvages.

Cabanis dit que ces peuples ont des appétits bizarres, et quelquefois des penchans funestes et cruels, mais cela paraît dépendre du genre de leurs travaux.

Il en est de même de leur fécondité, que les uns ont attribuée à leur nourriture, et d'autres, avec plus de raison, à leur genre de vie.

§ V. *Du lait.*

Le lait a une influence marquée sur le moral ; par son usage on devient mou, paresseux ; la sensibilité générale est diminuée ; les impressions sont faibles, peu nombreuses ; les idées paraissent plus claires, mais sont peu actives.

Les passions deviennent sans vigueur, douces, aimables ; mais l'intelligence sommeille.

Le lait serait utile, peut-être, à ramener à son type normal une sensibilité trop exaltée ; mais, comme le remarque si bien *Cabanis*, il convient rarement aux hommes dont le moral est très-actif, dont toutes les fonctions vitales se trouvent liées à de continuelles et vives sensations. *Cabanis* dit encore que le lait réussit mieux aux personnes qui font un grand exercice qu'à celles qui mènent une vie sédentaire.

Je sais que pour moi le lait m'a toujours produit un état fâcheux pour les travaux de la pensée ; et que lorsque je le prends il me détourne de toute méditation.

Je parle ici du lait frais et pur, et non de celui auquel on a fait subir diverses préparations qui changent ses propriétés.

Voici comme *Cabanis*, que je ne cesserai de citer, trace le tableau exact des effets du lait.

Le lait frais et pur, dit ce grand médecin philosophe, agit sur tout les systèmes comme un sédatif direct, non stupéfiant ; il modère la circulation des humeurs ; il porte dans les organes du sentiment un calme particulier ; il dispose les organes moteurs au repos. Par son influence, les idées semblent devenir plus nettes, mais elles ont peu d'activité : les penchans sont paisibles et doux ; mais en général ils manquent d'énergie ; et quoique cet aliment facile entretienne une force totale suffisante, il fait prédominer tous les goûts indolens : l'on pense peu, l'on désire peu, l'on agit peu.

§ VI. *Alimens farineux.*

C'est la fécule qui forme la base de ces alimens, qui sont très-répandus dans la nature.

L'usage exclusif d'alimens farineux rend gras, lourd, paresseux ; il émousse d'une manière profonde et durable la sensibilité générale, engourdit les facultés de l'esprit. S'il donne à l'âme une grande tranquillité, et rend les passions faciles à maîtriser, il fait les hommes stupides à un haut degré.

Lelieur, cité par M. *Barbier*, dit que les Quakers qui aux États-Unis administrent les maisons de force où l'on renferme les criminels, leur donnent pour nourriture la bouillie de maïs assaisonnée avec de la mélasse. Ils prétendent que cet aliment adoucissant change le caractère de ces individus portés à la violence.

Dans certains pays, dit le grand *Cabanis*, où la classe indigente vit presque uniquement de châtaignes, de blé-sarrazin ou autres alimens grossiers, on remarque chez cette classe tout entière un défaut d'intelligence presque absolu, une lenteur singulière dans les déterminations et les mouvemens. Les hommes y sont d'autant plus stupides et plus inertes qu'ils vivent plus exclusivement de ces alimens.

Suivant M. *Virey*, le caractère des peuples est encore différent selon le genre de substances féculentes dont ils se nourrissent. Ainsi, dit-il, les nations racinivores paraissent inférieures aux peuples granivores. Les nègres, qu'on nourrit de patates et de manioc; les pauvres en Irlande et en Allemagne, qui vivent presque uniquement de pommes de terre, et les sauvages de l'océan Pacifique, qui font cuire les racines de taro ou celles de quelques fougères pour leur subsistance, sont moins robustes, moins actifs, moins vivaces que les peuples sustentés de graines céréales; ils leur obéissent.

Le même auteur remarque encore des différences dans les peuples, en ayant égard aux céréales dont ils se nourrissent. Ainsi l'Européen, vivant de froment, est plus robuste, plus intelligent et plus civilisé que l'Asiatique, vivant de riz; celui-ci, plus que l'Américain naturel, subsistant de maïs : mais le peuple le plus stupide est l'Africain, qui se nourrit de couz-couz et de millet.

§ VII. *Alimens mucilagineux.*

Dans les substances mucilagineuses qui nous servent d'alimens, le mucilage n'existe jamais seul; mais la coction que nous leur faisons éprouver les dépouille de presque tous les autres principes.

L'usage de ces alimens diminue la sensibilité générale, rend moins

vives les impressions extérieures, mais ne produit pas ce degré d'engourdissement comme les farineux. Ce régime peut être très-utile pour réprimer les passions, car il les rend plus douces et les empêche même de naître; mais il n'est nullement favorable au développement de l'intelligence.

Ceux qui vivent de cette nourriture sont paresseux et sans vigueur.

Les chevaux et les bœufs qui se nourrissent de jeunes pousses de plantes graminées, deviennent faibles, paresseux, et ne peuvent soutenir la fatigue. (*Huzard.*)

Ces alimens portent le calme dans l'économie et diminuent l'excès d'irritabilité des organes.

Galien, fatigué par l'étude, épuisé par de longs travaux, ne pouvant plus dormir, se servit avec un grand avantage de la laitue cuite. (*Barbier.*)

§ VIII. *Alimens sucrés.*

Si le sucre et les matières sucrées n'excitent pas l'activité de la sensibilité, ils la maintiennent dans un état convenable d'énergie; s'ils tendent à rendre les passions douces et bienveillantes, ils n'ôtent rien à leur force. Le sucre est une substance très-propre à procurer à l'intelligence un état de calme très-favorable à ses travaux.

Cabanis dit que l'usage du sucre donne un peu d'éloignement pour le vin; fait qu'on désire moins les liqueurs spiritueuses.

Et si cette idée est vraie, comme beaucoup de faits tendent à le prouver, l'usage modéré du sucre et des sucrés n'empêchant pas l'usage modéré du vin, mais bien s'opposant à son usage excessif, fera partager à l'intelligence ce degré de bien-être et d'énergie que lui donnent les deux substances, mais empêchera qu'elle ne s'abrutisse par l'usage imprudent d'une trop grande quantité de liqueur alcoolique.

§ IX. *Alimens huileux.*

Tels sont le cacao (qui, mêlé au sucre, forme le chocolat), les olives, etc.

Nous ajouterons à ces alimens le beurre et la graisse, qui, quoique d'une origine animale, produisent les mêmes effets.

L'usage de ces alimens énerve le corps et l'esprit; il diminue la sensibilité générale: on devient apathique, indolent; l'intelligence éprouve un fâcheux effet de son influence : on devient stupide, d'un caractère acariâtre et peu sociable.

Le paysan hollandais du Cap, usant de légumes de mauvaise qualité accommodés avec beaucoup de graisse, et mangeant rarement de la viande, qui elle-même est imprégnée d'une énorme quantité de cette graisse, est lourd, morose et fort ignorant.

Zimmermann a remarqué que le chocolat nuisait toujours chez lui aux travaux de l'esprit; et maintes fois j'eus l'occasion de faire la même remarque.

§ X. *Alimens acidulés.*

Ce qui distingue ces matières, c'est la présence de quelque acide végétal.

Leur usage rend indolent, faible, diminue considérablement la sensibilité, affaiblit l'intelligence et les passions, mais ne les déprave pas.

M. *Barbier* dit qu'ils portent une influence comme sédative sur l'organe cérébral et le système nerveux.

CHAPITRE III.

DES ALIMENS SOUS LE RAPPORT DE LEUR QUANTITÉ.

Une quantité insuffisante d'alimens plonge le corps et l'âme dans un abattement profond : on devient incapable de toute pensée, et on

sait qu'une abstinence complète et long-temps prolongée conduit au délire.

Si une alimentation insuffisante est nuisible au moral, rien n'est aussi plus fâcheux aux travaux de l'esprit, au développement du moral, qu'une alimentation trop copieuse.

L'usage d'une grande quantité d'alimens rend les impressions difficiles et même impossibles; la sensibilité générale perd puissamment de son activité ; le cerveau s'engourdit.

Les hommes qui mangent beaucoup sont lâches et égoïstes, méchans et dépravés, ignorans et grossiers, incapables de ces pensées nobles qui nous font chercher le bonheur de nos semblables et compatir à leurs souffrances. Ces hommes vendent leur conscience et leur honneur pour un ample repas.

Et, comme on l'a bien dit, l'âme d'un gourmand est toute dans son palais.

Que doit-on attendre, en effet, de ces êtres dont l'unique occupation est de se gorger d'alimens?

Les sens, le cerveau et les muscles, dit M. *Ch. Londe*, perdent de leur activité et ne se développent plus; tous ces organes semblent manquer de principes d'excitation, et ceux-ci sont, en effet, entièrement concentrés sur l'estomac; aussi à peine l'individu qui se trouve en pareil cas a-t-il achevé son repas, que, semblable au vorace boa, il est pris d'un engourdissement général, d'un irrésistible besoin de dormir, qu'il satisfait souvent sans quitter la table.

Si une trop grande ou trop petite quantité d'alimens produit des effets fâcheux sur le moral, une quantité raisonnable d'alimens lui est très-favorable.

Il n'y a rien de plus propre à la liberté de l'esprit, au développement et au perfectionnement de l'intelligence que la tempérance.

Aucun moyen ne contribue davantage à la force et à la vigueur de la pensée; la mémoire devient plus nette, le jugement plus sain et plus profond.

Et il y a long-temps qu'on a dit que la tempérance est la mère nourrice du génie.

Aussi les hommes qui pratiquent cette vertu sont intelligens et bons, enfin jouissent de toutes les qualités morales.

Le jeûne pratiqué de temps en temps, loin d'affaiblir le moral, lui donne, au contraire, plus de force et d'activité.

Je ne parlerai pas ici des effets produits par l'abstinence de certains alimens; car ils diffèrent suivant les substances dont on se prive et celles dont on use, ce qui nous a déjà occupé, et dont nous parlerons encore en traitant des différens genres d'alimentation.

CHAPITRE IV.

DES ALIMENS SOUS LE RAPPORT DE LEUR DIGESTIBILITÉ.

Pour avoir une raison saine, une mémoire vive, un jugement droit, il est nécessaire de faire usage d'alimens d'une facile digestion.

Car, lorsque l'estomac a de la peine à digérer les alimens, l'esprit est inquiet, les idées pénibles, le jugement incertain; on est incapable d'aucune réflexion; et si cet état continue pendant quelque temps, le caractère devient morose, irascible; toutes les passions prennent un degré d'acrimonie insupportable, en même temps que l'intelligence tombe dans un profond abrutissement.

Les peuples qui se nourrissent de ces alimens grossiers sont stupides et cruels.

En effet, toute élaboration pénible des nourritures consomme ou détourne une grande partie des forces qui entretiennent l'activité du cerveau; et on sait que la puissance digestive est presque toujours en raison inverse de la puissance intellectuelle.

CHAPITRE V.

DES ALIMENS SOUS LE RAPPORT DE LEUR PUISSANCE NUTRITIVE.

Des considérations précédentes nous pouvons conclure que l'influence des alimens sur le moral ne dépend pas de leur puissance nutritive.

Nous avons vu que les fibrineux et les farineux, qui tous deux nourrissaient beaucoup, n'influaient pas de la même manière sur le système nerveux; mais que les premiers augmentaient l'énergie des fonctions encéphaliques, tandis que les seconds les engourdissaient.

Nous avons vu, au contraire, et nous verrons encore par la suite, des substances qui nourrissent très-peu, tendre à augmenter l'activité des facultés de l'esprit.

Nous avons même remarqué que les alimens qui produisaient un sang très-riche prédisposaient à un état pléthorique et donnaient un trop grand degré de force corporelle, diminuaient, par cela même, l'énergie de la sensibilité et des facultés de l'intelligence.

Aussi, il faut observer que les alimens trop nourrissans, procurant une constitution athlétique, nuisent, par cela même, aux facultés mentales.

Ainsi, rien n'est plus utile pour procurer une raison saine et lucide que l'usage d'alimens qui nourrissent à un degré médiocre, sans cependant que la santé en souffre.

CHAPITRE VI.

DES ALIMENS SOUS LE RAPPORT DE LEUR PRÉPARATION.

Nous traiterons d'abord des effets produits par les alimens qui n'ont éprouvé aucune préparation; nous dirons un mot des effets de la coction, et nous parlerons ensuite des assaisonnemens.

En général, les alimens qui n'ont éprouvé aucune préparation sont nuisibles au moral.

Ces alimens, ainsi pris, sont d'une digestion difficile, ce que nous avons vu être contraire à l'exercice de la pensée; et outre cela, il paraît que les alimens non cuits tendent à donner aux penchans une direction vicieuse.

Les habitans du Congo, dévorant les animaux crus, sont très-inférieurs à beaucoup d'autres Africains sous le rapport du moral.

Les loups, les lions, doivent une grande partie de leur férocité à leur nourriture, qui est toujours crue. (*W. Falconer.*)

Un chien nourri de vivres crus est bien plus féroce qu'un autre qui les mange apprêtés.

Et en outre, la nourriture de substances crues n'annonce-t-elle pas des viscères robustes et des appétits analogues à ceux d'un ours?

Aussi, on voit que tous les peuples qui font usage de nourritures crues sont stupides, cruels et féroces.

Ainsi, le premier moyen pour attendrir l'homme barbare est de le soumettre au régime de nourritures cuites; car, comme dit Saint-Lambert, l'habitude de ne plus dévorer leur proie sanglante et vivante encore ôte quelque chose à la férocité des hommes.

La coction des alimens, en rendant leur digestion plus facile, favorise la liberté des fonctions intellectuelles et le développement du moral.

Nous n'entrerons pas dans les détails de l'action de la coction sur les principes des alimens, détails qui se trouvent dans tous les livres d'hygiène, et qui sont étrangers à notre sujet.

Nous dirons seulement que la coction fait perdre aux alimens certaines qualités et qu'elle leur en donne d'autres: ainsi, dans la préparation appelée rôti, la viande conserve toutes ses propriétés nourrissantes, et en outre devient plus tonique et plus excitante; et par conséquent ces viandes, ainsi mangées, augmentent d'une manière forte l'énergie de toutes les fonctions.

Cetaines substances mucilagineuses, qui contiennent d'autres prin-

cipes, les perdent par la coction et agissent sur l'économie comme si elles ne les possédaient pas.

Parlons maintenant des assaisonnemens et des épiceries.

Une première utilité des assaisonnemens est de rendre les alimens plus digestibles et plus agréables : ainsi le sel, un des assaisonnemens les plus usités, lorsqu'il est employé avec réserve, favorise la digestion, et par suite l'action du cerveau.

Il existe une foule d'assaisonnemens et d'épices qu'il serait fastidieux d'énumérer, et qui agissent avec plus ou moins d'énergie; nous nous bornerons ici à examiner leurs effets généraux.

Les assaisonnemens et les épices, employés avec modération, tendent à augmenter l'énergie des organes; le système nerveux reçoit une excitation continuelle et modérée; on est plus dispos, plus gai, plus actif; les impressions sont plus multipliées, plus vives; les idées plus faciles, plus promptes; toutes les opérations de l'intelligence s'exécutent avec plus de liberté.

Mais à côté de ces avantages réels je vois bien des inconvéniens, surtout produits par l'abus qu'on fait et qu'on est porté à faire de ces substances.

Elles font naître des appétits factices, et par conséquent nous portent à manger plus qu'il n'est nécessaire et à mal digérer par suite, circonstances qui produisent de si mauvais effets sur le moral.

Cette excitation de l'estomac produit souvent des maladies de ce viscère, qui, comme on sait, retentissent d'une manière si vive sur les fonctions de l'encéphale, et qui peuvent même produire des aberrations si funestes du moral.

Ensuite l'abus des épices porte directement son action funeste sur le système sensitif; il émousse la sensibilité générale, rend faibles et même nulles les opérations de l'intelligence; on devient efféminé, sans courage et sans mœurs : aussi une nourriture trop recherchée produit la dégénération de l'espèce humaine, tant au physique qu'au moral.

DEUXIÈME PARTIE.

DES BOISSONS.

Nous adopterons, pour la classification des boissons, celle suivie dans la belle Hygiène de M. *Rostan.*

CHAPITRE PREMIER.

DE L'EAU ET DES BOISSONS AQUEUSES QUI NE CONTIENNENT NI PRINCIPE AROMATIQUE NI ALCOOL.

Les effets produits par l'eau sont différens, suivant que celle-ci est pure ou chargée de substances qui altèrent ses propriétés, suivant le degré de température où elle se trouve, et la quantité qu'on en prend.

L'eau potable, d'une température ordinaire, et prise en quantité modérée, est la boisson la plus capable de maintenir l'esprit dans son assiette ordinaire.

Les personnes qui usent de l'eau de cette manière jouissent de toute leur intelligence ; leurs idées sont nettes, ont un degré convenable de vivacité ; si les passions ne sont pas excitées, elles restent dans des bornes convenables.

Les buveurs d'eau sont paisibles, calmes, circonspects ; ils conservent long-temps, et à l'âge le plus avancé, l'intégrité de leur raison.

Maintenant, passons rapidement en revue certaines circonstances qui peuvent influer sur les propriétés de l'eau.

D'abord, les effets de l'eau chargée de principes étrangers dépendent de la nature de ces mêmes principes.

Les eaux saumâtres, chargées de dissolutions végétales putrides, tiennent l'esprit dans un état continuel d'agitation et d'abattement, ou produisent un véritable état d'imbécillité. (*Cabanis.*)

Les eaux séléniteuses, ou dures et crues, dégradent toutes les facultés mentales.

Quant aux boissons aqueuses, elles participent des effets de l'eau et de ceux surtout des substances qui s'y trouvent associées.

Ainsi, les boissons rafraîchissantes diminuent la sensibilité générale, rendent les passions moins impétueuses, ou les empêchent même de naître, et sont par conséquent contraires au développement du moral.

La température de l'eau influe aussi sur ses effets.

L'usage de l'eau chaude, ou même tiède, débilite et énerve les fonctions cérébrales.

L'eau glacée convient peu aux hommes dont le moral est très-exercé.

L'eau fraîche est celle qui paraît la plus convenable, quoique modérant un peu l'activité de la sensibilité : aussi l'eau fraîche rend le sommeil calme et paisible; et c'est un des moyens que le grand Bacon conseille de mettre en usage lorsqu'on veut jouir d'un sommeil tranquille et réparateur.

Si l'on prend de l'eau en trop grande quantité, on deviendra faible, paresseux; l'intelligence, débilitée, perdra de ses beaux attributs.

CHAPITRE II.

BOISSONS AQUEUSES CONTENANT UN PRINCIPE AROMATIQUE.

De ces boissons, nous n'examinerons que les deux qui sont le plus généralement employées.

§ Ier. *Du thé.*

Le thé agit directement sur le système nerveux; beaucoup d'expériences semblent prouver qu'il produit des effets sédatifs et narcotiques; le thé diminue et détruit même, à la longue, la sensibilité générale : il occasione des spasmes et des tremblemens.

D'abord l'usage du thé comme eau chaude tend déjà à énerver l'esprit; et de plus, par sa propre influence, il tend à rendre l'homme faible, timide, apathique; à ôter toute la force de l'intelligence, et à mettre le désordre dans toutes les fonctions de la sensibilité.

Zimmermann dit que cette boisson produit une sorte de mélancolie stupide.

Les Hollandais, qui font un grand usage du thé, sont apathiques au physique et au moral.

L'influence funeste du thé est d'autant plus marquée qu'on fait usage de thés plus aromatisés.

Si le thé peut être utile quelquefois, c'est en facilitant la digestion; mais encore il faut qu'il soit faible : et si le thé, comme on dit, peut donner de la gaîté sans ivresse, c'est en aidant la digestion des alimens dont il débarrasse l'estomac, et non pas qu'il produise cet effet par lui-même; car il tend au contraire à produire la tristesse.

§ II. *Du café.*

Nous voici arrivé à une substance dont le nom seul est capable de

mettre en jeu tous les ressorts de notre esprit ; à cette substance dont les uns ont fait une liqueur intellectuelle, capable de donner du génie aux imbécilles, et d'autres un noir poison qui tue le corps et dégrade le cœur.

Évitons tous ces extrêmes, et examinons sans prévention l'influence du café sur le moral, son effet sur la santé n'étaut pas de notre sujet.

Et d'abord, constatons un fait qui se présente tous les jours à notre observation, c'est l'action spéciale du café sur le cerveau.

A peine le café est-il ingéré dans l'estomac, que nous éprouvons des modifications remarquables du côté du moral.

Le plaisir de prendre du café, dit *Cabanis*, n'est rien en comparaison du bien-être qu'on ressent après l'avoir pris.

Le café, pris avec prudence, rend les sensations plus distinctes et plus vives, les idées plus nettes, plus faciles et plus actives; il excite avantageusement toutes les fonctions de l'entendement; on devient plus dispos au travail de la pensée, et capable de la méditation la plus profonde.

Rien ne chasse plus facilement le chagrin et l'ennui : la gaîté vient se peindre sur les lèvres entr'ouvertes par les ris.

Voyez cette physionomie sombre et mélancolique, empreinte du dégoût de la vie, comme elle prend tout à coup l'aspect riant et animé; doux et heureux effet du café!

Voyez cet homme dont les sensations sont engourdies, les idées lentes et difficiles, la parole paresseuse; comme il devient penseur et éloquent : effet du café !

Oui, tout cela est produit par le café, qui agit si puissamment et si avantageusement sur notre cerveau, et rallume le flambeau du génie.

Sous son influence mesurée, les idées sont belles et grandes, et le feu sacré de la philanthropie vient ranimer notre faible existence.

Ne confondons pas ces effets, produits par le café pris en quantité

raisonnable, et ceux qui sont le résultat d'une quantité trop forte de cette boisson.

Zimmermann, un des plus grands détracteurs du café, dit qu'il en prenait sans inconvéniens quatre tasses par jour; mais que deux tasses de plus l'affaiblissaient, le rendaient timide et très-hypochondriaque.

Le philosophe Lichtemberg disait que lorsqu'il prenait beaucoup de café il s'effrayait de tout, et même de certains bruits, avant de les entendre. (*Réveillé-Parise.*)

Le café, pris en trop grande quantité, excite à un tel point le cerveau, que les idées deviennent si vives et si multipliées qu'elles se nuisent les unes aux autres; le cerveau prend une si grande activité que ses fonctions s'exécutent avec désordre; et bientôt il tombe dans un abattement funeste.

Ainsi, nous voyons que le café, pris avec modération, tend à ranimer toutes les fonctions cérébrales d'une manière favorable aux travaux de l'esprit; mais que pris au-delà de certaines bornes, qui varient chez les différens individus, il tend à troubler ces fonctions.

CHAPITRE III.

DES BOISSONS DONT LE PRINCIPE ACTIF EST L'ALCOOL.

§ I. *Du vin.*

Les effets du vin sur le moral de l'homme varient d'abord en raison de la quantité qu'on en prend.

Le vin, pris en quantité modérée, excite le cerveau d'une manière douce et agréable; les sens prennent une activité remarquable; les sensations sont plus vives, plus faciles; les idées plus nettes, plus distinctes; les passions deviennent douces, aimables et généreuses; la mélancolie et la tristesse sont bannies de la pensée, et font place à la franchise, à la cordialité, et à cet abandon si doux des intérêts de la vie.

Zénon devenait plus sociable et plus ouvert lorsqu'il prenait du vin.

Rien n'est si capable d'enfanter des saillies spirituelles, et une liberté si désirable dans la communication des pensées.

Le vin produit une grande élévation dans l'esprit; les sentimens prennent un caractère remarquable de noblesse, de force et de hardiesse : l'imagination lui est redevable de belles inspirations.

Eschyle ne composait ses tragédies que lorsqu'il était échauffé par cette boisson; et l'on sait depuis long-temps que le vin rallume la verve du poète.

Dans les pays de vignobles, dit l'immortel *Cabanis*, les hommes sont en général plus gais, plus spirituels, plus sociables; ils ont des manières plus ouvertes et plus prévenantes; leurs querelles sont caractérisées par une violence prompte; mais leurs ressentimens n'ont rien de profond, leurs vengeances rien de perfide et de noir.

Si le vin, pris avec retenue, produit de si beaux effets, son abus engendre des résultats bien différens.

La pensée se dénature; on devient incapable d'aucune action noble et vertueuse; les penchans prennent un hideux caractère de corruption et de méchanceté.

Rien n'est plus vil que l'ivresse, et ne fait perdre plus facilement à l'homme les beaux attributs de la raison.

Lorsqu'on a pris une quantité un peu grande de vin, la sensibilité et les sens s'engourdissent; on est loquace et indiscret; les idées prennent de l'incohérence et de la bizarrerie; la joie est bruyante : bientôt succède un véritable délire; les facultés intellectuelles sont perverties; la tristesse vient s'emparer de ces âmes à peine sorties du bonheur : peu de temps après, l'homme s'endort, et souvent pour ne se réveiller jamais.

Ainsi l'usage du vin, pris en quantité considérable, dégrade l'homme; mais employé avec modération, c'est une des substances les plus capables de perfectionner le moral.

Et ne voyons-nous pas les peuples qui s'abstiennent de vin avoir

l'esprit plus lourd et plus grossier que les autres; témoin les Turcs auprès des Grecs? Il est vrai que l'usage que les premiers font de l'opium contribue aussi puissamment à les rendre ignorans et esclaves.

L'action des vins varie encore suivant les différentes espèces, et ainsi les vins mousseux, par exemple, agissent d'une manière rapide et passagère; les vins sucrés, d'une manière forte et durable.

Et, au rapport de *Cabanis*, des observateurs philosophes ont affirmé que tous les peuples des pays vignobles avaient un caractère analogue à celui de leurs vins.

§ II. *De la bière.*

Comme boisson fermentée, la bière présente les effets communs qui dépendent de la présence de l'alcool.

Ainsi, prise en quantité modérée, elle excite le cerveau d'une manière agréable; et en grande quantité, elle donne lieu à l'ivresse.

Mais la bière présente aussi des différences qui tiennent aux autres principes qu'elle contient.

Elle est plus nourrissante que le vin, et l'ivresse qu'elle occasione, quoique plus difficile à produire, est plus dangereuse. Ceux qui font usage de la bière sont forts et robustes, mais deviennent lourds et apathiques; leur intelligence devient obtuse. On a dit même que la bière rendait l'homme stupide et grossier; mais ces effets fâcheux ne paraissent être produits que par les bières fortes, comme celles des Hollandais et des Flamands.

Cependant les meilleures bières ne présentent pas, par rapport au moral, les avantages du vin, qui doit toujours leur être préféré.

Nous en dirons autant des cidres, poirés, etc.

§. III. *Des liqueurs alcooliques.*

L'usage même modéré, mais continu, de ces boissons, porte un

trouble fâcheux dans le moral, et à plus forte raison l'abus qu'on en fait.

L'usage de ces boissons diminue et même finit par éteindre la sensibilité générale; il produit une sorte de stupéfaction du cerveau, l'intelligence devient profondément engourdie : les penchans prennent un caractère très-marqué de méchanceté et de violence; aussi, les hommes qui s'adonnent à ces boissons sont stupides, cruels, et commettent des forfaits en tous genres; leur moral est dégradé, perverti.

L'homme qui s'adonne à cet excès coupable n'est plus touché par le grand, le beau, le bon; toute idée généreuse est étouffée chez lui sans ressource. Incapable de travail physique et intellectuel, il ne peut être utile à ses concitoyens; l'humanité, le désintéressement, la tempérance, sources de toute qualité brillante et utile, sont bannies de son cœur. (*Rostan.*)

Et, comme dit *Cabanis*, le résultat extrême de cette habitude est la férocité jointe à la stupidité.

TROISIÈME PARTIE.

DES DIFFÉRENS GENRES D'ALIMENTATION.

Dans les chapitres précédens, nous avons examiné à part l'influence des alimens et celle des boissons; mais dans l'état ordinaire de la vie, nous ne séparons jamais l'usage des uns de celui des autres; et par ce mélange les premiers viendront modifier ou accroître l'influence de ces derniers, et réciproquement.

C'est le climat qui indique le genre de nourriture auquel l'homme doit donner la préférence ; mais essentiellement omnivore, nous le voyons partout unir dans son alimentation les différens produits de la nature.

De cette alimentation mixte résulteront des effets mixtes aussi, mais qui participeront davantage de ceux produits par le régime qui prédominera.

Nous tâcherons, dans ce chapitre, d'examiner l'influence sur le moral des diverses alimentations auxquelles l'homme est soumis naturellement, ou auxquelles il pourrait se soumettre par l'effet des circonstances ou de sa volonté.

Nous suivrons la classification établie dans l'excellente Hygiène de M. *Rostan*, parce qu'elle est la meilleure que je connaisse.

D'ailleurs, les considérations que nous exposerons dans ce chapitre, unies à celles que nous avons faites précédemment, seront suffisantes, je pense, pour juger des effets de certaines espèces d'alimentations, qui ne seront pas établies ici.

§ Ier. *Alimentation rafraîchissante.*

Cette espèce d'alimentation est produite par les alimens et les boissons acidules : ce sont en général des végétaux, surtout des fruits et des boissons analogues, ou de l'eau simple.

Cette alimentation, contenant très-peu de matériaux réparateurs, ne pourrait être long-temps continuée sans produire une altération profonde de la santé, et conduire même à la mort.

Cette alimentation produit un sentiment de calme remarquable ; la sensibilité est diminuée, l'intelligence affaiblie, les passions réprimées. Elle serait utile pour contre-balancer les effets d'une nourriture trop excitante, mais il faut l'employer avec discrétion.

§ II. *Alimentation relâchante.*

Les substances qui produisent ce genre d'alimentation sont les mucilagineux, les huileux, les gélatineux et le lait, combinés avec l'eau simple ou même la bière.

Toutes ces substances ne nourrissent pas au même degré, et ne produisent pas tout à fait les mêmes effets; mais mêlées ensemble, elles produisent des résultats à peu près semblables.

Cette alimentation rend les hommes lourds, paresseux, apathiques; la sensibilité générale est considérablement diminuée sous son influence; les impressions deviennent difficiles; les passions sont faciles à réprimer, ou même ne se montrent pas; l'intelligence perd de son énergie, et peut même devenir presque nulle.

C'est une alimentation très-utile pour réprimer les passions, mais il ne faudrait pas en abuser, car elle pourrait produire des effets encore plus funestes que ceux que l'on voudrait dissiper, puisqu'elle rendrait l'homme faible, lâche et esclave, et ne tarderait pas à le rendre corrompu et méprisable.

§ III. *Alimentation tonique et médiocrement réparatrice.*

Cette alimentation est constituée par les substances végétales amères et le corps sucré pur.

Elle produit sur le système nerveux une action fortifiante; si son usage n'augmente pas la sensibilité, il en coordonne les fonctions; il donne à l'intelligence un suffisant degré de force; les passions deviennent plus douces, mais semblent devenir plus constantes. Cependant cette diète purement végétale long-temps continuée produirait des résultats fâcheux.

§ IV. *Alimentation moyenne.*

C'est le genre d'alimentation le plus convenable pour la santé du corps et de l'esprit, celui que s'est proposé la nature en nous faisant toujours allier le régime végétal au régime animal, les boissons aqueuses aux boissons stimulantes.

Ce genre d'alimentation produit un degré convenable de force et d'agilité, une sensibilité vive et active, une intelligence vigoureuse, susceptible des inspirations du génie; c'est lui qui développe, perfectionne toutes les facultés de l'esprit, qui rend les hommes courageux, indépendans et libres sans les rendre cruels : c'est le régime le plus convenable pour le perfectionnement de l'industrie humaine, celui qui inspire les plus belles actions; enfin, c'est celui qui fait jouir l'homme de ses plus beaux attributs.

Mais cette alimentation moyenne elle-même est susceptible de beaucoup de degrés; elle est différente selon les climats et d'autres circonstances, et ses effets doivent par conséquent varier suivant le régime qui prédominera.

Aussi est-ce en laissant prédominer tantôt certaines substances, tantôt certaines autres, sans jamais employer exclusivement la même, que l'on peut, tout en conservant les effets salutaires de cette nourriture mixte, donner au moral de l'homme la direction la plus avantageuse à la société et à l'individu.

§ V. *Alimentation très-réparatrice et tonique.*

C'est le règne animal surtout qui fournit cette alimentation.

Nous avons déjà dit que l'homme soumis à un régime pareil était dominé par des passions violentes, et souvent féroces; que ce régime, donnant une constitution athlétique, nuisait aux facultés de l'esprit; qu'il était par conséquent funeste au développement du moral et au bien-être de la société.

QUATRIÈME PARTIE.

CONCLUSION.

Des considérations précédentes, nous pouvons déduire les conséquences suivantes.

Le régime animal exclusif produit des passions violentes et sans frein, rend les hommes courageux, indépendans, mais en même temps cruels et peu sociables.

Le régime végétal, au contraire, éteint l'aiguillon des passions, rend les hommes doux et compatissans ; mais il engendre la pusillanimité, l'esclavage, et finit souvent par produire la lâcheté et la corruption.

Tous deux, employés exclusivement, sont contraires au développement de l'intelligence.

C'est donc par un régime mixte que l'homme peut acquérir les plus belles qualités morales, que son intelligence peut s'accroître et se perfectionner, qu'il peut être courageux sans être cruel, doux sans être esclave.

Mais ce n'est pas assez que l'homme use d'un régime mixte, il faut encore que, dans l'emploi de ce régime, il observe certaines règles, afin qu'il puisse donner à son moral la direction la plus avantageuse.

Ainsi, nous avons vu que, parmi les substances du même règne, toutes ne produisent pas les mêmes effets sur le moral ; que la quan-

tité, la qualité et la préparation influent sur ces effets ; enfin que les boissons, dont on fait usage en même temps, venaient encore modifier le résultat.

Et, dans ce régime mixte, c'est donc en introduisant ou en éliminant certaines substances, en les donnant dans de certaines proportions et avec certaines qualités, que l'on peut modifier le moral d'une manière favorable ; et les règles qu'on peut donner à cet égard doivent singulièrement varier, selon le genre de vie et les circonstances où on se trouve ; aussi ces règles sont très-nombreuses, et impossibles à tracer ici : mais on pourra facilement déduire les applications de tout ce que nous avons dit dans le cours de cette dissertation.

Nous nous bornerons simplement à en établir quelques-unes.

Pour que l'homme puisse jouir d'un moral assez développé, il faut qu'il ait soin de prendre des alimens de facile digestion, qui nourrissent bien, sans nourrir trop ; de les manger cuits, et apprêtés d'une manière convenable ; de les prendre en quantité pas excessive ; d'employer de temps en temps une abstinence complète, mais de courte durée, et de varier son régime alimentaire : il doit user modérément du vin, qui produit de si bons effets sur le moral.

Qu'on n'oublie jamais surtout que la tempérance est la source de toutes les belles qualités morales, et, partant, du bonheur ; et que l'on sache bien que la pratique de cette vertu est non seulement utile à l'individu, mais encore aux nations ; car c'est à la tempérance que les peuples ont été redevables de leur force et de leur gloire, tandis que l'intempérance les a plongés dans l'ignorance et la servitude.

Celui dont les passions sont violentes trouvera dans la diète végétale un moyen puissant de les réprimer ; celui, au contraire, dont les passions manquent du degré nécessaire d'énergie, doit avoir recours surtout au régime animal.

L'homme qui veut s'adonner aux travaux de l'esprit doit user d'un régime où il entre plus d'alimens végétaux que d'animaux ; lui surtout doit bien faire attention de ne se nourrir que de substances bien faciles à digérer, et qu'il en use avec sobriété ; il trouvera dans l'usage

modéré du vin et du café un puissant moyen d'activer ses facultés intellectuelles; mais il faut qu'il évite autant que possible toutes les substances qui tendent à dépraver ces facultés : il doit employer de temps en temps le jeûne, qui est excellent pour entretenir la force et la netteté de l'intelligence.

L'homme, au contraire, qui veut se livrer aux travaux qui demandent plus de force musculaire que d'intelligence, plus de résolution et d'assurance que de délicatesse dans la sensibilité, doit faire un plus grand usage des alimens animaux.

Si des individus nous passons aux nations, nous voyons que celles qui se nourrissent presque exclusivement de végétaux sont paisibles, douces, mais sont timides, lâches et esclaves; que c'est parmi elles surtout que le despotisme et la superstition règnent à un haut degré; que celles, au contraire, qui usent d'un régime animal presque seul sont vaillantes, belliqueuses, courageuses, mais cruelles, féroces et perverses; tandis que celles qui suivent un régime mixte et convenablement ordonné jouissent de tous les avantages de ces dernières sans en posséder les inconvéniens; et nous voyons que ce sont celles-ci dont l'industrie est le plus perfectionnée, les institutions civiles et politiques les plus conformes au caractère de l'homme.

Ainsi donc, le législateur, en faisant prédominer tel ou tel régime, rendra les hommes laborieux ou oisifs, libres ou courbés sous le joug de la servitude, vaillans ou lâches, vertueux ou scélérats.

Il est donc bien vrai de dire que, par un régime sagement ordonné, on peut modifier à son gré le moral de l'homme.

Aucune question ne mérite davantage les recherches et les méditations des vrais amis de l'humanité.

FIN.

HIPPOCRATIS APHORISMI.

I.

Lassitudines sponte obortæ morbos denuntiant. (Sect. 2, aph. 5.)

II.

Duobus doloribus simul obortis, non in eodem loco, vehementior obscurat alterum. (Sect. 2, aph. 46.)

III.

Senes facillimè jejunium tolerant : secundùm eos qui constantem ætatem degunt; minimùm adolescentes; ex omnibus verò præcipuè pueri; atque inter ipsos, qui ad actiones obeundas promptiores existunt. (Sect. 1, aph. 13.)

IV.

Somnus, vigilia, utraque modum excedentia, malum. (Sect. 2, aph. 2.)

V.

Ad extremos morbos, extrema remedia exquisitè optima. (Sect. 1, aph. 6.)

VI.

Quæ medicamenta non sanant, ea ferrum sanat. Quæ ferrum non sanat, ea ignis sanat. Quæ verò ignis non sanat, ea insanabilia existimare oportet. (Sect. 8, aph. 6.)